



Louise Lambert-Lagacé

în colaborare cu

Josée Thibodeau

CUM SĂ-ȚI HRĂNEȘTI COPILUL

*De la laptele matern
la diversificare*

Traducere: Gina Belabed



NICULESCU



CUPRINS

<i>Introducere</i>	5
<i>Cum să folosești această carte</i>	7
Capitolul 1: Alimentația și sănătatea	9
Hrănirea corectă a copilului nu mai ține de tradiție	9
Hrănirea corectă a copilului începe chiar înainte de sarcină	10
Hrănirea corectă a copilului nu se referă doar la alimente	11
Hrănirea corectă a copilului nu înseamnă că trebuie să fim perfecți	11
Hrănirea corectă a copilului înseamnă selectarea unor alimente de calitate	11
Hrănirea corectă a copilului scade riscul apariției problemelor de sănătate în primele 12 luni	12
Hrănirea corectă a copilului nu înseamnă să îl supui unui regim	12
Hrănirea corectă a copilului nu înseamnă evitarea grăsimilor și a colesterolului	13
Hrănirea corectă a copilului reduce problemele gastrointestinale	14
Hrănirea corectă a copilului poate preveni anemia	14
Hrănirea corectă a copilului previne cariile dentare	14
Hrănirea corectă a copilului înseamnă un pas spre sănătate	15
Capitolul 2: Alimentația înseamnă plăcere și respect	17
Alimentele, sursă de amintiri	17
Alimentele nu rezolvă toate problemele	18
Respectarea apetitului se învață în doi	19
Refuzul este un mesaj permis	19
Nu este vorba doar despre alimente	20
Dorința de autonomie se manifestă foarte devreme	21
Când alimentele sănătoase devin o plăcere	22
Ciocolata devine un aliment tabu?	22
Capitolul 3: De ce să alegi laptele matern?	25
Este mai simplu să alăptezi	25
Laptele matern este mai mult decât un aliment	26
Laptele matern îl inițiază pe copil în lumea aromelor	27
Laptele matern este adaptat nevoilor nou-născuților	27
Laptele matern are o valoare nutrițională unică	28
Laptele matern protejează împotriva infecțiilor	30
Laptele matern conține mulți anticorpi	31

Laptele matern protejează împotriva alergiilor	32
Un lapte adaptat fiecărei specii de animale	33
Natura s-a gândit la toate	34
Ființa umană beneficiază de acest fenomen miraculos	34

Capitolul 4: Nu poți să alăptezi? 37

Ai sânii mici	37
Ai mameloane inversate sau foarte plate	38
Ai suferit o intervenție chirurgicală la sâni	38
Nu vrei ca sânii tăi să se lase	39
Te îngrijorează greutatea ta	39
Te simți stânjenită la gândul că alăptezi în fața altor persoane	40
Vrei să îți păstrezi libertatea	40
Bebelușul tău s-a născut prematur	41
Aștepți gemeni	42
Copilul tău are icter	43
Îți este teamă de depresie	43
Trebuie să naști prin cezariană	44
Îți este teamă de epuizare	45
Îți este teamă că laptele tău nu este bun	45
Suferi de o boală gravă	45
lei anumite medicamente	46
Fumezi	46
Te droghezi	47

Capitolul 5: Alăptarea se învață 49

Caută aliați	49
Acordă-ți o lună pentru a te recupera și a te adapta la noua ta viață	50
Pregătește-te încă din timpul sarcinii	50
Alăptează chiar din prima jumătate de oră	51
Alăptează la cerere	51
Găsește poziția cea mai confortabilă	52
Lasă-ți copilul să sugă cât dorește	52
Sânii tăi sunt foarte sensibili	52
Nu îi da copilului nimic altceva decât lapte	53
Nu te descuraja: reflexul de coborâre a laptelui se poate lăsa așteptat	53
Nu ai destul lapte?	54
Oare creșterea copilului este normală?	54
Mameloanele tale sunt fisurate, dureroase, crăpate	55
Din când în când, vrei să sari peste un alăptat	56
Vrei să îți mulgi laptele	56
Ai sânii tari și umflați	56
Ești epuizată și faci febră	57
Bebelușul tău are colici	57
Nu ai găsit nicio soluție	59
Știi că...?	60

Capitolul 6: Alimentația în timpul alăptării	63
Fă-ți câteva provizii înainte de naștere	63
Alimente benefice, pe toată durata zilei	64
Schimbă ritmul și cere ajutor!	65
Poți slăbi puțin, într-un ritm lent	65
Bea suficiente lichide	66
Consumul de cafea	67
Consumul de alcool	69
Consumul de grăsimi	69
Laptele matern nu este ferit de poluanți	69
Poluanții	70
Alimentele-problemă	71
Alergiile	72
Medicamentele	72
Suplimentele de vitamine	73
Alimentația indicată în timpul alăptării	74
Capitolul 7: Meniuri pentru a reveni la forma de dinainte de a rămâne însărcinată	77
Ai grijă de alimentația ta, fie că alăptezi sau nu	77
Lista de cumpărături	78
Capitolul 8: Întoarcerea la serviciu și alăptarea	87
Planifică-ți întoarcerea la serviciu	87
Alege formula de alăptare care îți convine	88
Ai grijă de alimentația ta	88
Învață să îți mulgi laptele	89
Fă-ți rezerve de lapte matern	90
Avertizează-ți bona în legătură cu aspectul laptelui matern	91
Încălzește biberonul	91
Învață-l pe bebeluș să bea din biberon	91
Stabilește împreună cu bona <i>un modus vivendi</i>	92
Planifică-ți cu grijă alăptarea atunci când te întorci acasă	92
Un bun exemplu de reușită la locul de muncă	92
Capitolul 9: Formulele de lapte	95
În lipsa laptelui matern, ce lapte să aleg de la naștere până la 6 luni?	95
Lichid concentrat, lapte praf sau gata preparat?	98
Ce cantitate de lapte trebuie să pun în biberon?	99
Cât de des trebuie să îl hrănesc pe bebeluș?	100
Ce temperatură trebuie să aibă laptele?	100
Cum păstrez formula de lapte?	100
Ce formulă de lapte să aleg după 6 luni?	100
Când trebuie să introduc laptele de vacă integral?	101
Băuturile pe bază de soia pentru adulți	102
Băuturile pe bază de orez sau de migdale	103

Laptele potrivit la momentul potrivit	103
Când trebuie să schimbi laptele?	104
Capitolul 10: Suplimentele de vitamine și de minerale	107
Bebelușul tău s-a născut cu rezerve de vitamine și minerale	107
Rolul suplimentelor	107
Folosirea suplimentelor variază în funcție de circumstanțe	114
Când copilul mănâncă de toate	115
Atenție la excese	115
Atenție la comprimatele cu fier	116
Suplimentele de probiotice	116
Capitolul 11: Întărcarea bebelușului	119
Există mai multe modalități de întărcare a bebelușului	119
Momentul potrivit	120
Acceptarea biberonului	120
Biberonul poate ușura tranziția	121
O întărcare blândă	122
O întărcare timpurie sau pripită	122
Cine hotărăște momentul când trebuie să înceapă întărcarea?	123
Introducerea paharului sau a căniei	124
Biberonul nu este un tovarăș de viață	124
Introducerea alimentelor solide	125
Capitolul 12: Introducerea alimentelor solide în alimentația bebelușului	127
Alimentele solide nu înlocuiesc laptele	128
Alimentele solide nu induc somnul	128
Bebelușul trebuie să poată înghiți alimentele solide	129
Alimentele solide trebuie digerată în mod adecvat	130
Alimentele solide suprasolicită sistemul renal	130
Introducerea treptată a alimentelor solide respectă nevoile copilului	130
Bebelușul știe să îți spună „m-am săturat”	130
Copilul tău este pregătit pentru alimentele solide	131
Cum să îi oferi bebelușului alimentele solide	131
Nu aștepta după vârsta de 6 luni	132
Începe cu alimentele bogate în fier	133
Legumele vin pe locul al doilea	135
Fruitele vin pe locul al treilea	136
Sucurile de fructe la pahar	137
Urmează celelalte alimente	137
Oul întreg	138
Iaurtul și brânzeturile proaspete	139
Alimente care trebuie evitate	140
Alimente cu care bebelușul se poate sufoca	141
Alimente indicate pentru dentiție	141
Ce este de făcut dacă bebelușul refuză alimentele solide?	142

Capitolul 13: Cerealele pentru bebeluși	145
Prima etapă: un singur tip de cereale	145
Introducerea cerealelor de grâu	146
A doua etapă: cerealele mixte	146
Celelalte tipuri de cereale pentru bebeluși	147
Biscuiții din cereale	148
Câteva cereale crocante pentru bebeluș, de la vârsta de 12 luni	148
Alte cereale uscate gata de consum, pentru adulți	149
Cereale de preparat, pentru adulți	150
Cereale integrale, proaspăt măcinate	150
Rezumat	150
Capitolul 14: Piureuri preparate în casă	153
Avantajele piureurilor preparate în casă	153
Piureurile preparate în casă sunt mai ieftine	154
Tu controlezi calitatea piureurilor	155
Alegerea alimentelor este mai complexă	155
O metodă care și-a dovedit eficacitatea	156
Câteva reguli de igienă	156
Procură-ți ustensilele de care ai nevoie	156
Gătește alimentele rapid	157
Nu adăuga nici sare, nici zahăr	157
Pune piureul în tăvițe pentru gheață	157
Încălzește piureurile chiar înainte de servire	158
Fă-ți rezerve doar pentru 4-6 săptămâni	159
Carne, pește, leguminoase și tofu	160
Legume	167
Fructe	177
Capitolul 15: Alimentele la borcănel și piureurile congelate pentru bebeluși	183
Piureurile de legume la borcănel sau congelate	185
Piureurile de fructe și deserturile cu fructe	186
Iaurturile	187
Sucurile de fructe	187
Piureurile cu carne	188
Aspecte privind valoarea nutritivă, gustul și costul	188
Capitolul 16: Câteva probleme frecvente	191
Bebeluşul tău regurgitează	191
Bebeluşul tău plânge întruna. Are colici?	192
Bebeluşul tău vomită	193
Bebeluşul tău are diaree	194
Bebeluşul tău are gastroenterită	195
Bebeluşul tău este constipat	196
Bebeluşul tău refuză să mănânce	198

Alimentele cel mai des refuzate	199
Bebelușul tău suferă de anemie	200
Faci parte dintr-o familie în care există cazuri de alergii	202
Capitolul 17: Provocarea alimentară după vârsta de 9 luni	207
O creștere mai lentă	207
Un apetit schimbător	208
O atitudine care se învață	210
Operațiunea „decodaj”	211
Acceptarea alimentelor noi	212
Un mediu favorabil	212
Aptitudinile motrice și sociale	213
Orarul meselor	214
Alimentele de bază și numărul de porții pe zi	215
Alimentele care trebuie evitate	220
Alimente pe care bebelușul le poate mânca singur	221
Un aspect legat de cantitate	221
Capitolul 18: Meniuri și rețete după vârsta de 9 luni	225
Meniu pentru o săptămână cu carne	228
Meniu pentru o săptămână lacto-ovo-vegetariană	230
Rețete pentru micul dejun sau cină	232
Supă	234
Salată și sosuri	236
Preparate vegetariene	239
Preparate din pește	249
Preparate cu carne	252
Deserturi	257
Capitolul 19: Vegetarianismul și sănătatea bebelușului	265
Diferitele tipuri de vegetarianism	265
Efectul asupra creșterii și sănătății copilului mic	266
Principalele indicații pentru bebelușul lacto-vegetarian sau lacto-ovo-vegetarian	267
Principalele indicații pentru bebelușul vegan	267
Alimente folositoare pentru bebelușul vegan	268
Suplimentele	270
Capitolul 20: Alte aspecte importante	273
Un bebeluș trebuie să mănânce mai puține grăsimi?	273
Bebelușul tău este buclat	275
Creșea – probleme și soluții	277
Masa la restaurant	279
<i>Appendice</i>	282
<i>Bibliografie</i>	292
<i>Mulțumiri</i>	305



ALIMENTAȚIA ȘI SĂNĂTATEA

Hrănirea corectă a copilului poate părea o mare provocare pentru orice. Ca proaspăt părinte, ai mereu speranțe și neliniști. Îți pui mii de întrebări. Noțiunile și cunoștințele tale despre nutriție sunt depășite atunci când este vorba despre nevoile unui nou-născut.

Recomandările medicului nu coincid mereu cu sfaturile pe care ți le dă asistenta medicală din spital, o revistă o contrazice pe alta sau o carte este diferită de alta. În această situație, nu mai știi în cine să ai încredere. Liniștește-te, căci hrănirea corectă a copilului este un lucru foarte natural, deloc atât de complicat pe cât pare. Dacă te simți confuză, urmează calea bunului-simț și respectă două reguli de aur: oferă-i copilului tău alimentul care ți se pare că are cea mai bună calitate nutrițională și lasă-l să mănânce după pofta lui. Nu uita niciodată că bunele obiceiuri alimentare ale copilului se dobândesc progresiv datorită contactului cu alimentele sănătoase și atitudinii tale pozitive.

HRĂNIREA CORECTĂ A COPILULUI NU MAI ȚINE DE TRADIȚIE

Străbunica mea nu a consultat niciodată vreo carte despre nutriția copiilor. Ea se bucura însă de avantajul de a locui aproape de mama și de mătușile ei, care îi transmiteau zilnic sfaturi legate de alimentația celor mici. Străbunica mea alăpta fără a-și pune prea multe întrebări și pe atunci nu găsea pe piață niciun aliment pentru bebeluși. A avut mai

mulți copii și a improvisat mult, lăsându-se în voia sorții. Însă vremurile s-au schimbat mult.

Fiica mea, Janique, care a devenit mamă în anul 1994, nu a mai beneficiat de acest mediu tradițional. Locuia la o distanță de 500 de kilometri de mine și de 300 de kilometri față de socrii ei. A ales să alăpteze, dar a fost copleșită de mulțimea de informații despre formulele de lapte pentru sugari și a primit o mulțime de eșantioane de alimente pentru copii. În timpul sarcinii, a citit multe cărți și a căutat informațiile cele mai pertinente. Nu voia să improvizeze și consider că această atitudine este una normală.

În prezent, cunoaștem efectul primelor alimente asupra sănătății copiilor. Știm că metabolismul acestora funcționează cu viteză maximă, pentru a favoriza dezvoltarea și hrănirea țesuturilor noi. Știm, de asemenea, că nevoile nutritive sunt imense și că o deficiență lasă rapid urme.

Această carte se inspiră din cercetări relevante în domeniu și ține cont de mai multe recomandări formulate de organizații internaționale de sănătate și mai ales de pediatrie.

Prin urmare, cercetarea științifică aduce mereu noi răspunsuri, iar, peste numai câțiva ani, această carte va trebui reactualizată.

HRĂNIREA CORECTĂ A COPILULUI ÎNCEPE CHIAR ÎNAINTE DE SARCINĂ

În urmă cu câțiva ani, am fost consultată de un cuplu de tineri care doreau să-și îmbunătățească alimentația, pentru că voiau să-și întemeieze o familie și să le transmită copiilor lor cel mai bun exemplu posibil. Această atitudine este remarcabilă, însă extrem de rar întâlnită.

Chiar dacă nu toate cuplurile se gândesc mereu la asta, anumite femei ar trebui să se pregătească din punct de vedere nutrițional înainte de a rămâne însărcinate. Studiile științifice recente subliniază vulnerabilitatea femeilor foarte slabe și a celor care nu se hrănesc suficient de bine. Cu 3 până la 6 luni înainte de a rămâne însărcinate, ele ar trebui să ajungă la o greutate normală, să diminueze consumul de cafea, să își refacă rezervele de vitamina B₆, afectate de pilula anticoncepțională, și să ia un supliment de multivitamine care să conțină acid folic.

Astfel, ele îi redau corpului elementele necesare unei bune evoluții a sarcinii și asigură sănătatea viitorului lor copil.

HRĂNIREA CORECTĂ A COPILULUI NU SE REFERĂ DOAR LA ALIMENTE

Crezi că a-ți hrăni bine copilul constă în a-i oferi cele mai bune alimente la momentul potrivit, în a-i respecta nevoile nutriționale, capacitățile digestive, preferințele și tendința de respingere a anumitor alimente. Aceasta înseamnă deja un progres notabil, dar nu este totul! A-ți hrăni bine copilul înseamnă, în egală măsură, să îi dezvolți o atitudine pozitivă față de alimente. Modul în care i le prezinți, buna dispoziție pe care o afișezi la ora meselor, respectul pentru apetitul, refuzul sau capriciile sale formează o parte esențială a artei de a-l hrăni bine.

Această regulă este ușor de citit, dar este greu de aplicat atunci când încep să apară primele mofturi ale bebelușului!

HRĂNIREA CORECTĂ A COPILULUI NU ÎNSEAMNĂ CĂ TREBUIE SĂ FIM PERFECȚI

Ca proaspăt părinte, ești plin de bune intenții și vrei să urmezi întocmai, zi după zi, lună după lună, programul alimentar ideal. Dar nimeni nu poate fi perfect tot timpul. Uneori, meniul copilului tău poate fi mai puțin hrănitor decât meniul-model. Este firesc. Aceste neajunsuri temporare nu dăunează sănătății copilului. Rutina zilnică este cea care formează bunele obiceiuri alimentare. Deci, nu îți face prea multe griji în legătură cu aceste abateri ocazionale.

HRĂNIREA CORECTĂ A COPILULUI ÎNSEAMNĂ SELECTAREA UNOR ALIMENTE DE CALITATE

Spre sfârșitul anilor '20 și începutul anilor '30, dr. Clara M. Davis a fost unul dintre primii medici care și-au manifestat interesul față de influența calității alimentelor asupra creșterii și dezvoltării copilului. Unul dintre studiile sale a fost experimentat pe un eșantion de trei bebeluși spitalizați pe termen lung, care nu mâncaseră până atunci niciun aliment solid. Dr. Davis a urmărit acești copii pe o perioadă cuprinsă

între 6 și 12 luni. Personalul medical îi oferea zilnic fiecărui copil 33 de alimente diferite, neprelucrate, nerafinate și neasezonate. Fiecare bebeluș mânca atât cât dorea. La sfârșitul perioadei de cercetare, cei trei copii crescuseră toți în mod normal.

Formula de succes, în acest caz, nu are nicio legătură cu instinctul bebelușilor, ci se bazează pe alegerea și pe calitatea alimentelor oferite. Copiii nu puteau greși, deoarece nu aveau în față decât alimente foarte hrănitoare, pe care le puteau mânca după poftă. Desigur, ți-ar fi aproape imposibil să urmezi acasă un asemenea demers, pentru că nu este ușor să îi dai copilului tău atât de multe alimente diferite în fiecare zi!

HRĂNIREA CORECTĂ A COPILULUI SCADE RISCUL APARIȚIEI PROBLEMELOR DE SĂNĂTATE ÎN PRIMELE 12 LUNI

Dacă vei alege laptele matern, vei introduce progresiv alimentele solide și vei amâna cât mai mult introducerea laptelui de vacă, îi vei proteja sănătatea copilului tău în timpul primelor 12 luni de viață. Bebelușii alăptați nu numai că sunt mai bine hrăniți, dar sunt și mai rezistenți la infecțiile care pot apărea în primul lor an de viață. În plus, conform studiilor lui Susan Sullivan de la Universitatea din Illinois, ei vor accepta mai ușor alimentele noi, comparativ cu acei copii hrăniți cu formule de lapte pentru sugari, pentru că au gustat deja din savoarea meniului mamei prin intermediul laptelui matern.

Atunci când introduci lent și treptat alimentele solide, în jurul vârstei de 4-6 luni, vei facilita procesul de digestie și vei reduce riscurile de alergii. Atunci când amâni introducerea laptelui de vacă sau de capră după vârsta de 9 luni, vei reduce, printre altele, și riscul de anemie (vezi p. 14).

HRĂNIREA CORECTĂ A COPILULUI NU ÎNSEAMNĂ SĂ ÎL SUPUI UNUI REGIM

În comparație cu perioada din urmă cu 20 de ani, astăzi vedem mai mulți copii dolofani și obezi, însă în 90% dintre cazuri nu există nicio legătură între problema legată de greutate și kilogramele lor de la naștere. Un nou-născut durduliu la naștere nu va deveni neapărat gras la vârsta de 1 an, iar un bebeluș rotofei la 1 an nu va deveni neapărat un adult obez.

Unii copii, ai căror părinți sunt obezi, se îngrașă chiar dacă nu mănâncă mai mult decât copiii cu greutate normală. Copilul care are un părinte sau ambii părinți obezi trebuie, așadar, urmărit cu foarte mare atenție.

Cu toate acestea, nu trebuie să supunem copilul unui regim. Diminuarea numărului de calorii și chiar consumul de lapte degresat înainte de vârsta de 2 ani pot provoca deficiențe nutriționale, scăderea temperaturii corpului, precum și o slăbire a sistemului imunitar al copilului.

Cea mai bună modalitate de a preveni îngrășarea excesivă a copilului este aceea de a nu-l obliga să mănânce și de a-l stimula să facă mai multă mișcare. Alte măsuri pot fi luate între 1 și 2 ani, cu rezultate foarte bune asupra regimului de viață al întregii familii.

HRĂNIREA CORECTĂ A COPILULUI NU ÎNSEAMNĂ EVITAREA GRĂSIMILOR ȘI A COLESTEROLULUI

Fobia colesterolului a luat astăzi proporții atât de mari, încât mulți părinți bine intenționați nu mai știu ce să facă. Însă normele de prevenire a bolilor cardiovasculare care se aplică adulților nu sunt valabile și în cazul copiilor.

Laptele matern este bogat în grăsimi și colesterol, chiar dacă alimentația mamei nu conține decât foarte puține grăsimi, pentru că el răspunde nevoilor sugarului și îi permite să definească procesul de dezvoltare a creierului și a sistemului hormonal.

Atunci când îi oferim copilului mic un aliment sărac în grăsimi, precum laptele degresat, nu îi mai respectăm nevoile nutritive, fiindcă uităm că bebelușul are nevoie de mai multe grăsimi în primele 12 luni decât în tot restul vieții sale. De aceea, diminuarea semnificativă a conținutului de grăsimi din alimente poate provoca probleme asemănătoare cu cele pe care le putem observa atunci când îi dăm lapte degresat mai devreme de vârsta de 24 de luni (vezi p. 101). Prin urmare, introducerea laptelui sau a produselor lactate degresate nu este recomandată în prima copilărie (de la 1 la 3 ani). De asemenea, adăugarea în meniul unui copil mic a unor produse, precum untul sau uleiul, cu scopul de a rezolva acest tip de problemă, nu este o soluție rezonabilă. Copiii noștri mănâncă deja, în mod obișnuit, destul de gras.



pentru bebeluși pe care le găsești în comerț. Vei face economii și mai semnificative utilizând legumele și fructele de sezon din piață.

TU CONTROLEZI CALITATEA PIUREURILOR

Dacă vei respecta indicațiile de mai jos, piureurile pregătite de tine vor fi mai bune decât cele din comerț din toate punctele de vedere. Alege alimente de cea mai bună calitate, deoarece calitatea finală a piureului depinde în mare măsură de calitatea alimentelor alese. Această regulă se aplică tuturor rețetelor, dar este și mai importantă în cazul celor pentru bebeluși.

ALEGEREA ALIMENTELOR ESTE MAI COMPLEXĂ

Alege de preferință fructe și legume de sezon, bine coapte, dar încă tari. Nu cumpăra decât fructe și legume care par foarte proaspete. Dacă, la nevoie, trebuie să le înlocuiești, folosește fructe congelate fără zahăr sau legume congelate fără sare, fără sos sau aseasonare.

Dacă vrei să reduci la minimum prezența reziduurilor de pesticide, poți alege fructe și legume provenite din agricultura biologică. Din cauza greutateii lor foarte mici, bebelușii sunt mai sensibili la poluanți și la alte substanțe nocive din mediul înconjurător. În comparație cu adulții, ei înmagazinează mai multe alimente pentru fiecare kilogram și, deci, mai multe substanțe nocive. Dacă nu poți să îți procuri alimente provenite din cultura biologică sau dacă sunt prea scumpe, spală cu grijă fructele și legumele proaspete și decojește-le înainte de a le găti.

Uită de conservele de fructe și legume, pentru că ele nu sunt potrivite pentru piureuri. Deși anumite fructe și legume sunt comercializate fără adaos de zahăr sau de sare, tratarea termică pe care au suferit-o atunci când au fost puse în conservă le-a redus conținutul de vitamine și minerale. Atunci când pregătești piureuri în casă, principalul obiectiv este acela de a obține un produs sănătos și nutritiv, nu contrariul.

Este indicat să îi oferi bebelușului carne proaspătă sau congelată, alegând bucățile slabe. Nu se recomandă niciun tip de carne afumată sau procesată.